ACTIVISTEN TRAUMA EN HERSTEL

Hoe om te gaan met psychische reacties op geweld van politie en anderen

Een van de meest verbazende dingen van activisten is dat we ons vaak bewust blootstellen aan geweld als we geloven dat dit noodzakelijk is. Wat daarbij soms even verbazingwekkend is, is hoe weinig we weten over de psychologische effecten van geweld. We moeten ons voorbereiden en elkaar ondersteunen tijdens de psychische en emotionele gevolgen van trauma's.

DRIE REACTIES OP TRAUMA

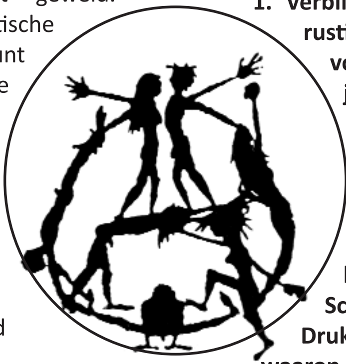
…die kunnen optreden na directe of indirecte ervaringen met geweld. Ze worden Post Traumatische Stress (PTS) genoemd. Je kunt alle, enkele of een van deze reacties ervaren:

1. Opnieuw ervaren van traumatische gebeurtenis:
Nachtmerries, flashbacks, indringende herinneringen, het gevoel hebben de ervaring niet los te kunnen laten (bekend als ontwijkend gedrag)

2. Vermijden/onderdrukken/matheid
Geheugenverlies, alcohol/drugs, isolement, sociale terugtrekking, ontwijking van alles dat de ervaring kan herroepen

3. Verhoogde emoties
Slapeloosheid, irritatie, woede, emotionele uitbarstingen, paniek aanvallen, angst, hyperventilatie, moeite met concentreren en het uitvoeren van normale taken

Dit zijn normale reacties op extreme ervaringen. Er zijn veel mensen die dit hebben mee gemaakt en hier overheen komen. Mensen reageren verschillend, ook in heftigheid op traumatische ervaringen. Iedereen heeft een andere manier van aandacht en hulp nodig. Je kunt getraumatiseerd raken door een persoonlijke ervaring, door getuige te zijn maar ook buiten de actie om door het slachtoffer te kennen of enkel er over te horen.



TWEE BELANGRIJKE ELEMENTEN VOOR HERSTEL

1. Verblijf voor een tijdje op een rustige plek waar je je veilig voelt en je mensen om je heen hebt die je kunt vertrouwen en voor je kunnen zorgen.

2. Werk door je ervaring heen. Vindt woorden voor wat er is gebeurd. Vertel het een vriend(in) in detail. Schrijf op wat er is gebeurd. Druk het uit op de manier waarop het jou bevalt.

Voor 70% van de mensen verdwijnen de symptomen langzaam na ongeveer 4 tot 6 weken. Als deze door blijven gaan spreekt men van 'PTSS' ('Post Traumatisch Stress Syndroom' we zijn het niet eens met het woord 'syndroom' voor iets dat we zien als een normale reactie) Als je reacties niet zakken na deze tijd zoek dan 'professionele' hulp (dat kan ook erg nuttig zijn als de reactie in de eerste week erg heftig is).

Het zou kunnen dat 'PTSS' pas enkele maanden of zelfs jaren later optreed (vertraagde 'PTSS'). In feite is het een verwerkingsprobleem - ons systeem verwerkt de ervaring niet. De ervaring is geblokkeerd en blijft daardoor pijn doen. Er zijn verschillende vormen van therapie en genezing. Het doel is om de traumatische ervaring te integreren in je leven. Het zal niet verdwijnen, maar te pijn zal verminderen.

Mogelijke reacties na een traumatische ervaring

• Beelden en herinneringen van wat er is gebeurd komen terug

• Flashbacks (het gevoel hebben de situatie te herleven), nachtmerries tijdens het slapen

• Depressie, geen plezier hebben in het leven

• Jezelf terugtrekken of isoleren, sociale activiteiten laten vallen.

• Veranderingen in eet, slaap en seksueel gedrag

• Buikpijn, hyperventilatie, paniekaanvallen, fobieën

• Rusteloosheid

• Schuldgevoel, schaamte, spijt.

• Moeite om 'normaal' te functioneren, plannen te maken of om besluiten te nemen.

• Emotionele onstabiliteit, ongecontroleerd huilen, 'innerlijke' pijn.

• Zelfmoordgedachten, het gevoel dat het leven geen zin meer heeft of iets waard is.

• Het in twijfel trekken van het politieke engagement of de relaties met vrienden.

• Mogelijkerwijze het terugkomen van herinneringen van eerder opgelopen trauma's.

• Er niet er in geloven dat deze fase ooit weer over zal gaan.

Wat je voor je zelf kan doen:

• Herinner jezelf: je reactie is normaal en er is hulp beschikbaar; dit is een lastige fase maar je komt er doorheen.

• Onmiddellijk na de ervaring: ga naar een plek waar je je veilig voelt en je mensen om je heen hebt die je kunt vertrouwen en voor je kunnen zorgen. Dit kan ook betekenen dat je anderen voor jou moet laten zorgen .

• Isoleer jezelf niet. Richt je op je vrienden en vertel hen wat je nodig hebt.

• Bezoek 'professionele' hulp als dit is wat je nodig hebt.

• Ontdoe jezelf van de adrenaline die nog in je lichaam is: maak wandelingen, fiets, hardloop of doe oefeningen

• Gun jezelf de tijd om te genezen, wees geduldig met jezelf en veroordeel jezelf niet voor je gevoelens en reacties. Geestelijke wonden hebben, net als lichamelijke, tijd en geduld nodig om te genezen.

• Je kunt je slecht voelen omdat je denkt dat anderen beter met een ervaring om gaan dan jij. Herinner jezelf dat mensen anders zijn en op verschillende manieren reageren. Er is geen 'beste' manier om te reageren. (als je een eerdere ervaring of trauma hebt gehad, inclusief kindermisbruik ed. dan kun je hevigere reacties hebben.) Ook hebben gevoeligere mensen vaak hevigere reacties. Het is niet een teken van zwakte om pijn te voelen na slachtoffer te zijn geweest van geweld (in al haar vormen).

• Je kunt je schuldig voelen over wat er is gebeurd en jezelf hiervoor verantwoordelijk houden. Herinner jezelf: Het was niet jouw fout! De daders dragen de schuld!

• Familie en vrienden weten vaak niet hoe te helpen. Vertel hen wat je nodig hebt en wat niet.

• Als je denkt: 'Ik heb niet het recht om mezelf zo slecht te voelen - wat mij is overkomen is niets vergeleken met X,' herinner jezelf dat je iets verschrikkelijks is overkomen en dat je het recht hebt je zo te voelen als je voelt.

• Als je je slecht voelt is dit omdat een ervaring erg was. Het heeft geen nut om geweld in heftigheid te vergelijken. Als je jou conditie accepteert verbeterd je situatie sneller.

• Ontwijking en ontkenning hebben op de lange termijn schadelijke effecten en kunnen je in je leven belemmeren. Zelfmedicatie met alcohol en drugs lijken te helpen op het moment maar zijn op de lange termijn schadelijk.

• Valeriaan en Kamille zijn goed voor rust en slaap. Massage en een heet bad zijn ook altijd goede ideeën om stress te verminderen.

• Vind meer uit over posttraumatische stress. De meer je weet, des te makkelijker is het te zien dat je reacties normaal zijn op deze abnormale gebeurtenissen.

Hoe je vriend(in) te ondersteunen

• Wacht niet totdat zij om hulp vragen.

• Vertel het verhaal de manier waarop het gebeurde, chronologisch. Dit helpt de hersenen de ervaring te verwerken. Moedig je vriend(in) voorzichtig aan te praten over wat er is gebeurd, wat hij/zij heeft gezien, gehoord, gevoeld en dacht. Forceer niet als ze dit niet willen

• Gebrek aan ondersteuning kan de situatie erger maken. Dit wordt 'secundaire traumatisering' genoemd en moet erg serieus worden genomen. Het gaat hierbij om 'gebroken verwachtingen'; - we weten dat agressors gewelddadig zijn, maar als je naderhand het gevoel hebt dat je vrienden je niet steunen kan het voelen alsof de hele wereld om je heen instort.

• De dagen direct na de ervaring zijn cruciaal. Dit is wanneer alle emoties makkelijk bereikbaar zijn. Het is goed om dan te praten. Later zijn mensen vaak gesloten(er).

• Vaak onttrekken mensen zich aan sociale activiteiten en isoleren zichzelf. Het kan zijn dat je je vriend(in) niet meer ziet. Zoek hem of haar op!

• Soms kan het zijn dat je je afgewezen voelt, dat je tegen een muur loopt of wordt afgestoten. Zie dit als een symptoom, neem het niet te persoonlijk en houd vol.

• Je kunt je onzeker voelen over hoe te helpen. Zoek meer uit over PTS om het zo beter te begrijpen. Vraag wat er nodig is, kom niet met oplossingen.

• Gedraag je gewoon. Medelijden of overdadige hulp helpen niet. Het belangrijkste is dat je vriend(in) zich veilig en warm voelt in jouw omgeving.

• Heb in gedachte dat veel mensen o.k. lijken na een traumatische ervaring en dat de reacties later kunnen komen.

• Luister. Vermijd te vroeg, te lang en te veel te praten. We verlangen vaak naar het geven van goed advies in plaats van een goed te luisteren. Probeer te begrijpen hoe zij zich voelen, niet zoals jij je misschien zou voelen.

• Getraumatiseerde mensen vinden het vaak moeilijk om hulp te zoeken. Wees proactief maar niet te opdringerig.

• Getraumatiseerde mensen kunnen vaak al moeite hebben met de kleinste taken. Koken, boodschappen doen... helpen met deze dingen kan van onschatbare waarde zijn zolang je niet betutteld of hun onafhankelijkheid ondermijnt.

• Irreëel gedrag, ondankbaarheid en afstandelijkheid zijn gebruikelijke reacties. Neem dit niet persoonlijk, blijf ondersteunen.

• Zeggen 'Nou zou je er wel eens een keer overheen moeten zijn, ga verder met je leven' is duidelijk compleet niet hulpzaam en zal een afstand creëren.

• Belangrijk: helpen en zorgen kan erg moeilijk zijn, ook voor jou. Draag zorg voor jezelf en doe dingen die je blij maken. Steun zoeken voor jezelf zal je helpen bij de zorg voor anderen.

• Goede therapeuten kunnen helpen. Help er een te vinden. De therapeut zou enige ervaring moeten hebben met traumawerk, anders is het nutteloos en contraproductief. Het helpt ook als de therapeut politiek sympathiek is of op zijn mist neutraal. Je gaat naar de doktor als je een gebroken been hebt. Een trauma is een emotionele wond.

Wat je kan doen als groep

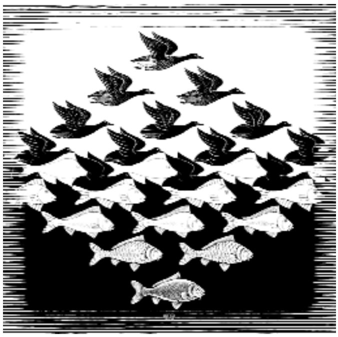
• Als je allemaal betrokken bent bij een traumatische ervaring, neem dan de tijd om met elkaar te praten over wat er is gebeurd. Doe een ronde waarbij iedereen de ruimte krijgt om zijn of haar ervaringen te delen: waar ze waren, wat ze zagen, voelden, dachten en willen. Deelname is vrijwillig en het is nuttiger om mensen te hebben van een zelfde niveau van trauma; ander zouden omstanders nog zwaarder getraumatiseerd kunnen raken.

• Je kunt collectief met een therapeut werken.

•Herinner: een ondersteuner heeft ook ondersteuning nodig. Het ondersteunen van een ondersteuner is essentieel.

Achtergrond op trauma

Reacties zijn een poging van de hersenen om controle te krijgen over onze levens. Onze levens hangen af van het idee dat we invloed hebben op de dingen die met ons gebeuren. Als dit gevoel van je wordt afgenomen voel je je letterlijk machteloos in de overgave aan geweld en dit geeft stress. Naderhand proberen onze hersenen en ons lichaam een logisch geheel te maken van wat er is gebeurd om te voorkomen dat dit nog een keer gebeurt. Onze hersenen spelen de gebeurtenis nog een keer af aan de binnenkant van onze ogen om het moment vast te pakken. Dit terwijl wij het op het zelfde moment elke connectie er mee willen vermij-den. We worden emotioneel verward omdat we ons niet veilig voelen en slecht voelen om dat wat gebeurd is. Zelfs ons zelf de schuld geven is hierop gebaseerd. Omdat als het onze fout is, zouden we de volgende keer anders handelen, is het niet? Het is waar dat we niet de totale controle over onze levens hebben, maar onze acties en gedachten zijn niettemin gebaseerd op een idee van macht en persoonlijke effectiviteit.



Voorkomen

Ga zelfverzekerd naar een actie. Een hechte band met je groep en wederzijds vertrouwen maakt jullie allemaal sterker. Maak een ronde waarbij iedereen verteld hoe die zich voelt voor een actie zodat men zich bewust is van ieders behoeften en krachten.

In onze politieke beweging

Het is van belang voor ons dat we ons bewust zijn hoe geweld (in welke vorm dan ook) invloed heeft op onze emoties. Repressie is in de hand van anderen, maar we hebben de kracht om met het effect er van op ons, om te gaan. Repressie zal minder effectief zijn als onze wederzijdse hulp sterker is. Veel te vaak wordt posttraumatische stress nog als een persoonlijke zwakte gezien. Vaak is de steun niet genoeg. Het is essentieel dat onze hele cultuur ten opzichte hiervan veranderd. Wat we kunnen doen binnen onze groepen is het bouwen aan de fundering van een cultuur waarin praten over de emotionele consequenties van repressie en andere trauma's geen taboe meer is, of gezien wordt als zwakte of niet 'cool'.

Ondersteun structuren

Groepen die traumaondersteuning verlenen verschijnen nu in vele landen - bijv. Duitsland, Engeland, Israël, en de VS. We hopen dat dit netwerk in de toekomst een internationaal netwerk voor traumaondersteuning zal worden vergelijkbaar met het Eerste Hulp Bij Acties (EHBA) netwerk.

ZORG VOOR ELKAAR!

www.activist-trauma.net (en)

goed boek over trauma (en): 'Trauma and recovery' door Judith Hermann

meer informatie over PTSS (nl): http://www.ptss.info/